

9. 循環器系の疾患 (I10 高血圧)

文献

Saptharishi L, et al: Community-based Randomized Controlled Trial of Non-pharmacological Interventions in Prevention and Control of Hypertension among Yong adults. Indian J Community Med 2009; 34(4): 329-334PubMed ID:20165628

1. 目的

若年青年の前高血圧症と高血圧症患者に対する身体運動、塩分摂取量の減少、およびヨガの降圧効果を検証する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

インドJawaharlal 医科教育研究大学院研究所の都市サービス区域 1 施設

4. 参加者

20-25 歳前高血圧症および高血圧症の若年成人 120 人

5. 介入

Arm1:(コントロール群)待機群 30 名 Arm2:(介入群)身体運動群 30 名 1 回 50-60 分 早歩き/週 4 回 Arm3:(介入群)塩分摂取量減少群 30 名 毎日の塩分摂取量半分以下/2 週間ごとに数値化 Arm4:(介入群)ヨガ群 30 名 1 回 30-45 分/日 週 5 日以上 すべての群において 8 週間介入

6. 主なアウトカム評価指数

血圧 (水銀血圧計にて測定) 介入前、および 8 週後に測定。

7. 主な結果

血圧: 介入前後における収縮期血圧について、身体運動群(128.6 から 123.3 へと 5.3 減少)、塩分摂取量減少群(124.0 から 121.4 へと 2.6 減少)、ヨガ群(126.8 から 124.8 へと 2.0 減少)ともに有意な減少が認められた(全て $p < 0.05$)のに対し、コントロール群では有意な減少は認められなかった(123.1 から 122.9 へと 0.2 減少)。

拡張期血圧: 介入前後に、身体運動群(87.4 から 81.4 へと 6.0 減少)、塩分摂取量減少群(83.7 から 80.0 へと 3.7 減少)、ヨガ群(84.5 から 81.9 へと 2.6 減少)とも各介入群内にて有意な減少が認められた(全て $p < 0.05$)のに対し、コントロール群では有意な減少は認められなかった(82.9 から 82.4 へと 0.5 減少)。また、治療企图解析によっても、介入 3 群とも収縮期血圧および拡張期血圧において、統計学的に有意な減少が明らかになった。

身体運動群の降圧効果が最も顕著で、塩分摂取量減少群とヨガ群の間に有意差は認められなかった。

8. 結論

身体運動、塩分摂取量減少、ヨガは、若年成人において高血圧症、前高血圧症の血圧を有意に減少させる非薬理学的処置として効果がある。

9. 安全性に関する言及 なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

コントロール群: 3.3%、身体運動群: 3.5%、塩分摂取量減少群: 10.7%、ヨガ群: 22.5%

11. ヨガの詳細

[高血圧患者用プログラム] アーサナ (血圧減少に効果があるとされる): シャバ・アーサナ、アルダ・マツェンドラ・アーサナ、ナーディシュッディ・アーサナ、片脚および両脚上げ。呼吸法: (ブリージングエクササイズ) のようなリラクゼーション技法。研究所認定のヨガ教師が指導。

12. Abstractor のコメント

ただし、ヨガのドロップアウト率が他の群より高い。身体運動と塩分摂取量減少はヨガよりも受け入れやすいことが示された。

13. Abstractor の推奨度

若年成人において高血圧症、前高血圧症に対する非薬理学的処置としてヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

野坂 見智代 岡 孝和 2015.2.28